Le journal de Tandem

PREMIÈRE ÉDITION

Dessin de Joëlle Harvey

Voir concours page 2

A LIRE CE MOIS-CI :

	Page
Tandem	3
Vélo-jeunesse	4
Centre de solidarité internationale	5
Mère à 19 ans	6
La Coopération internationale	7
Idoles à deux visages	8
L'Australie	9
Accident mortel sur les eaux du Lac-St-Jean	10
Activités hivernales	11
Test pour les fumeurs	12
Jeux	13
La simplicité volontaire	14
Défis parents	16
Solution des jeux	16

L'ÉQUIPE DU JOURNAL

Superviseur : Eric Audet
Infographie et photographie : Joëlle Harvey
Mise en page et correction : Martine Gagné
Responsables des rubriques :

- Agenda : Eric Audet
- Informatique : Vital Tremblay
- Jeux : Martine Gagné
- Musique : Vital Tremblay
- Santé : Cindy Maltais
- Tandem : Eric Audet
- Thème Parent : Sabrina Tremblay
  Joëlle Harvey
- Thème Jeunesse : Sabrina Tremblay
  Joëlle Harvey
- Vélo-jeunesse : Marc Fortin
  Patrice Villeneuve
- Voyage : Cindy Maltais

Visitez notre site web
www.velo-jeunesse.ca

Date de tombée : 15 avril 2009

Tandem Centre communautaire d'aide à la jeunesse Lac-St-Jean Est et Vélo-jeunesse vous souhaitent

Bienvenue à toutes et à tous à cette première édition de notre journal.

L'idée première nous est venue d'Éric Audet, intervenant à Tandem qui voulait créer des liens entre les membres de l'organisme et la communauté par la création d'un journal afin d'informer et de sensibiliser les jeunes ainsi que toute la population aux réalités de la vie et aux différents aspects de notre société.

Éventuellement, notre but serait d'amener plus de gens à s'impliquer et à partager avec nous leurs expériences personnelles ou des sujets qui leur tiennent à cœur afin de travailler tous ensemble au mieux-être, au développement personnel et social de notre région.

Merci de nous appuyer,
L'équipe du journal

Pour notre première édition, nous avons décidé d'organiser un petit concours : « Trouve-moi un titre ». Comme nous n'avons pas encore de titre, on vous laisse le choix! C'est facile, il suffit de laisser aller son imagination. Le titre le plus accrocheur sera bientôt nôtre!

Le gagnant recevra un chèque-cadeau de 75 $. Il y a un deuxième prix de 25 $, alors tu peux gagner même si ton titre n'est pas choisi! Il suffit de participer! Tentez votre chance en envoyant vos suggestions à l'adresse suivante :

tandem@qc.aira

N'oubliez pas d'inscrire votre nom et numéro de téléphone. Le concours prend fin le 15 avril 2009. Les noms des gagnants seront publiés dans notre prochain numéro. Allez-y, laissez-vous aller!

Tandem offre toujours les mêmes services et plus encore…

Accueil et écoute :

PARENTS D'ADOS : AIDE INDIVIDUELLE

…… GROUPE D'ENTRAIDE

JEUNES ADULTES : AIDE INDIVIDUELLE

ADOLESCENT(ES) : AIDE INDIVIDUELLE

TANDEM
480-1663

Objectifs:

1. Offrir aux jeunes éprouvant des difficultés des services d'aide individuelle, de support de groupe, d'accompagnement, d'information et de référence aux organismes du milieu.
2. Offrir aux adultes significatifs des services de soutien et d'information correspondant à leurs besoins.
3. Favoriser les échanges entre les jeunes et les adultes significatifs pour eux.
4. Promouvoir lors des activités le développement psychoaffectif et social des jeunes.
5. Favoriser l'insertion et la réintégration sociale des jeunes.
6. Défendre les droits des jeunes.

TANDEM
275, BOUL. DEQUEN
ALMA (QC)
G8B 5N8

Bonjour à toutes et à tous. Je m'appelle Éric Audet, je suis coordonnateur et intervenant à Tandem et je suis très heureux de cette première édition du journal de notre organisme. Dans les lignes qui suivent, je vous présente la mission ainsi que les services de Tandem. Je vous souhaite une agréable lecture et j'espère que notre journal saura vous plaire.

Tandem est un organisme de soutien communautaire autonome qui a pour but d'offrir aux **jeunes de 12 à 30 ans**, ainsi qu'aux **parents d'adolescents** des services d'information, d'aide psychosociale et de référence correspondant à leurs besoins.
Nos interventions visent le développement de stratégies et d'outils concrets qui favorisent la résolution positive des problématiques vécues par les jeunes et leurs parents.

Services offerts :

Aux jeunes :
- Soutien et suivi individuel
- Ateliers thématiques
- Groupe d'échange
- Médiation jeune/parents, jeune/jeune
- Information et référence
- Vélo-jeunesse (projets d'insertion sociocommunautaire)

Aux parents :
- Soutien et suivi individuel
- Groupe d'échange
- Ateliers thématiques
- Médiation parent/ado
- Information et référence

Pour avoir plus d'information n'hésitez pas à communiquer avec moi, il me fera un plaisir de vous répondre.

418-480-1663

tandem@qc.aira.com

Mon nom est Patrice Villeneuve et je m'implique en tant qu'administrateur de TANDEM. Responsable de VÉLO-JEUNESSE depuis 2006, j'ai décidé de faire ma part dans le comité de rédaction du journal parce que pour moi, il constitue un bon véhicule pour tisser des liens avec les jeunes et pouvoir les comprendre. Merci et bonne lecture.

Bonjour, je me présente, Marc Fortin. J'ai commencé à m'impliquer dans l'organisme de Vélo-jeunesse à l'été 2004. J'y occupe le poste de responsable de l'atelier de vélos. Que tu sois jeune ou moins jeune, je t'invite à lire nos chroniques afin d'en connaître plus sur notre organisme, car nous avons de belles choses qui s'en viennent.

Vélo-jeunesse *(économie sociale et développement communautaire)*

Créée en 1998, Vélo-jeunesse en est à sa onzième année d'activité. Cette petite entreprise de recyclage, de location et de vente de vélos permet à des jeunes de vivre une expérience significative au niveau de l'implication communautaire. Nous recyclons ainsi en moyenne une centaine de vélos par année (vélos complets et pièces).

L'objectif d'intervention à Vélo-jeunesse est d'offrir aux jeunes du secteur, un lieu favorisant leur implication sociale et en stimulant leur développement global. Notre local et atelier de travail Vélo-Jeunesse, nous fournit un médium concret, permettant la mise en place de projets visant le développement d'habiletés et de compétences diverses chez les jeunes. Les jeunes sont impliqués à toutes les étapes du fonctionnement de l'entreprise, et ce, sous la supervision d'adultes. Nos activités permettent aux participants et aux participantes d'acquérir une expérience personnelle utile et de développer leurs compétences dans différents domaines :

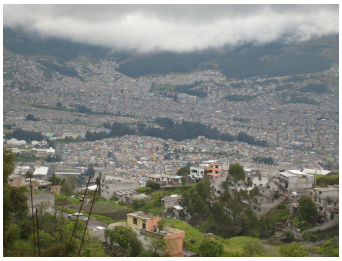
- **Intellectuelles** (acquisition de connaissances utiles)
- **Techniques** (sécurité au travail, mécanique du vélo, peinture, soudure, etc.)
- **Éthiques** (ponctualité, persévérance, respect, tolérance et entraide)
- **Personnelles** (habitudes de vie, gestion des émotions)
- **Sociales** (écoute et communication, implication communautaire)
- **Affectives** (affirmation et confiance en soi)

Dans le cadre de Vélo-jeunesse nous avons encore cette année, fait l'accueil de mesures de travail bénévole. En collaboration avec Contact jeunesse, nous avons accueilli des jeunes ayant à effectuer des heures de travaux bénévoles comme mesure ordonnée par le tribunal. Nous avons reçu plusieurs jeunes à notre atelier. Ces jeunes sous la supervision de Marc Fortin et de Patrice Villeneuve, ont eu à accomplir les tâches suivantes :

- Classifier, démonter et nettoyer les vélos reçus
- Procéder à la remise en état des vélos
- Faire la maintenance de l'atelier
- Aider à l'entretien de la patinoire

Allo ! Moi, c'est Cindy Maltais. J'ai décidé de travailler à ce journal car c'est valorisant de s'impliquer dans sa région, d'aider et de sensibiliser les gens. J'espère par mes expériences et celles des autres, vous aider à vous ouvrir davantage sur le monde qui vous entoure. Voici mon premier article, j'espère qu'il vous plaira.

CENTRE DE SOLIDARITÉ INTERNATIONALE DU SAGUENAY–LAC-SAINT-JEAN



Le CSI est un organisme à but non lucratif, le seul en région à se consacrer exclusivement à la solidarité et à la coopération internationale. Cela va faire 30 ans cette année qu'il a été fondé. Au début, il était surtout voué à la sensibilisation du public sur les questions de solidarité pour ensuite devenir en 1996 un organisme de coopération internationale à part entière.

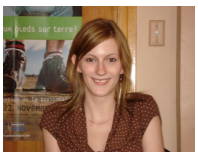
Depuis 1994, le CSI permet à une quarantaine de personnes par année de vivre une expérience de stage, soit en Équateur ou au Burkina Faso. Les stages de groupe permettent une initiation à la coopération tandis que les stages individuels apportent des compétences professionnelles à nos partenaires du Sud.

Des stages visant surtout l'environnement, l'agriculture et l'aide aux femmes sont les principaux domaines de CSI. Ces programmes de coopération leur permettent de soutenir les communautés des pays du Sud en leur apportant des ressources techniques, matérielles et humaines afin de les aider à prendre en charge leur propre développement. Ils aident aussi à créer des relations durables entre pays par le respect, l'ouverture, l'engagement et la collaboration.

Mis à part les stages et les projets outre-mer, le CSI met en œuvre des actions de solidarité internationale avec la population du Saguenay-Lac-St-Jean. Beaucoup de projets de sensibilisation et d'ateliers sont mis en place pour informer le public sur les enjeux internationaux, l'ouverture sur le monde ainsi que sur le commerce équitable.

Un de leur projet, le plus populaire, est « Le tour du Lac Promutuel pour le Burkina Faso », une randonnée de 3 jours sur la *Véloroute des bleuets* qui dure depuis plus de 20 ans. Le parcours est parsemé d'animation et d'activités rythmées et diversifiées sur les réalités du Burkina. Les fonds amassés des différentes activités sont transférés directement à leurs partenaires et le CSI s'assure de leur bonne gestion.

Bref, le CSI améliore les conditions de vie de milliers de gens avec l'aide qu'il fait en collaboration avec ses partenaires du Sud. Il donne aussi la chance à des jeunes de la région de réaliser leur rêve, tout simplement en leur permettant de vivre une expérience de vie extraordinaire et enrichissante afin qu'ils puissent s'ouvrir sur le monde qui nous entoure.



Bonjour, mon nom est Joëlle Harvey. J'ai 17 ans et je fréquente le Pavillon Wilbrod-Dufour. Je participe au journal, car j'ai envie de m'impliquer en écrivant divers articles pour les jeunes, sur des sujets qui les intéressent. Je vous présente mon premier article.

MÈRE À 19 ANS

Aujourd'hui le 30 janvier, à 4 h 32, la petite Maïna voit le jour. Un petit bijou de 7 livres et 4 onces en parfaite santé, qui fait le bonheur de deux jeunes adultes et du reste de leurs familles et amis. La maman voit cela comme un cadeau de la vie. A 19 ans, on se demande si ce n'est pas trop jeune, si cela sera dur et comment cela va se passer ? J'ai décidé de lui poser quelques questions afin d'en savoir plus.

Quand tu as su que tu étais enceinte, comment as-tu réagi ? Voulais-tu cet enfant ?
- Tout d'abord je ne savais pas comment réagir car cela n'était pas prévu et ça ne faisait pas très longtemps que j'étais avec mon amoureux. Cependant, j'ai toujours su que je voulais des enfants, alors nous nous sommes dit que c'était le bon moment.

Y a-t-il des gens qui te déconseillaient de garder le bébé ?
- Pas en tant que tel. Les gens nous demandaient surtout si ce n'était pas trop rapide ou si nous ne le regretterions pas. A partir du moment où on s'est dit, on la garde, on a été heureux de notre décision.

As-tu eu une grossesse difficile ?
- C'était difficile au début car j'étais très malade mais le médecin m'a prescrit du « Dicletin » et j'ai réussi à contrôler mes nausées. A part ça, c'était fantastique.

Quelle était ta plus grande crainte ?
- J'avais très peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas être une bonne mère. Il n'y a pas de mode d'emploi. Si tu fais de ton mieux, alors c'est ça qui fait de toi un bon parent.

Combien de temps a duré ton accouchement ?
- Je suis arrivée à l'hôpital le 29 janvier à 16 heures pour une échographie mais j'avais déjà des contractions alors ils m'ont gardée et 12 heures et demi plus tard, Maïna venait au monde. J'ai eu un très bel accouchement malgré même si cela m'a paru long.

Qu'est-ce qui t'a inspirée le nom de ta fille, Maïna ?
- Je trouvais que c'était un prénom très doux et hors du commun, alors je l'ai choisi

Toi et ton conjoint êtes jeunes, comment voyez-vous l'avenir ?
- Pour ce qui est de mon conjoint, il va continuer son emploi comme avant et moi j'aimerais bien retourner à l'école quand elle aura vieillie un peu. Je suis très optimiste face à l'avenir, ça c'est sùr !

En veux-tu d'autres plus tard ?
- Oui c'est sùr. C'est une expérience merveilleuse à vivre avec une personne en qui on a confiance. Il faut s'écouter et surtout être prêt à faire certains sacrifices.

LA COOPÉRATION INTERNATIONALE
UNE OUVERTURE SUR LE MONDE

Écrit par Cindy Maltais

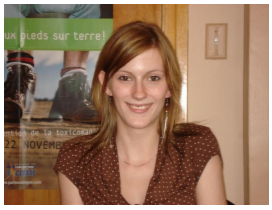
L'Équateur, un pas au cœur de la solidarité

L'aide internationale n'est pas un sujet très répandu parmi nous malgré les nombreux organismes qui oeuvrent partout dans le monde à la paix et au développement. La coopération entre ethnies, cultures et pays est cependant très importante si nous voulons créer un monde meilleur, un monde de paix.

C'est pourquoi j'ai décidé d'y apporter ma part en participant à un projet de stage de coopération internationale avec le Centre de solidarité internationale d'Alma (CSI). Nous sommes 10 à participer et nous partirons 10 semaines cet été en Équateur vivre au cœur des montagnes dans une petite communauté autochtone. Le but de notre projet n'est pas d'aller changer leur mode de vie ou d'aller changer le monde, mais d'aller les aider dans leurs projets qui sont déjà souvent en voie de développement, car eux seuls connaissent vraiment leurs besoins. Nous allons vivre un échange culturel entre pays, une ouverture au cœur de la solidarité, l'entraide entre deux cultures différentes. Nous allons leur apporter un support matériel et humain ainsi que des connaissances, et cela sera réciproque, car nous allons aussi en apprendre et retirer beaucoup et cela nous permettra de nous ouvrir à ce qui se passe ailleurs.

Pour bien nous préparer à ce qui nous attend, nous avons des formations qui nous sont données par le CSI sur le développement, le pays, les coutumes et la santé, bref tout pour que l'on soit prêt et que l'on sache vraiment en quoi cela consiste. Les formations sont très intéressantes et nous aident à ouvrir notre conscience sur ce qui nous entoure et sur ce qui se passe partout dans le monde.

Pour ma part, j'ai toujours rêver d'aller faire de l'aide humanitaire et ce projet est idéal pour m'initier au monde de la solidarité et de la coopération internationale. C'est aussi un voyage au cœur de soi-même, la découverte et l'ouverture d'esprit qui a déjà commencé en moi. J'ai vraiment trop hâte et les formations me donnent déjà le goût de m'engager dans cette voie, d'aller aider au développement humain et planétaire. Quand tu ouvres ta conscience à cette réalité, tu ne peux qu'être heureux car tu réalises combien nous sommes chanceux de vivre ici au Québec, dans l'abondance. Nous n'avons aucune raison de nous plaindre.



IDOLES À DEUX VISAGES

Écrit par Joëlle Harvey

De nos jours, les filles sont influencées par la mode et toutes les émissions de télé-réalité à chaque moment de leur vie. Elles sont attirées par les stars, la publicité et l'argent mais surtout par le désir d'être parfaite. Elles envient les starlettes. Pour certaines ce qui importe c'est d'être habillées avec la meilleure marque et d'être toujours maquillées et bien coiffées. Ce que les gens ignorent, c'est que tous ces mannequins dans les revues sont refaits au complet par l'ordinateur. Leurs moindres défauts s'effacent. La beauté des célébrités est-elle un mythe provoqué par un maquillage intempestif ou une réalité évoquant les canons de la beauté ?

Britney Spears

Pamela Anderson

Alors les adolescentes en quête d'identité ou les femmes obsédées ont raison de rêver. Mais dans la vraie vie, ce n'est pas comme ça. L'important, c'est d'être bien dans sa peau, de se sentir belle au naturel. Il n'y a rien de mal à acheter du linge à la friperie ou moins cher en magasin. Il suffit d'être confortable! Rares sont les gens qui peuvent se permettre d'acheter n'importe quoi. Beaucoup de jeunes femmes font des dépressions ou sont continuellement devant leur miroir, obsédées par leur apparence. Malheureusement, personne ne peut empêcher la publicité et le cinéma de détruire. Pour les grands magazines ou pour la télévision, tout doit être parfait pour être bien sur d'attirer les regards. Pour ce qui est des femmes, partout à travers le monde on ne peut que leur conseiller d'être soi-même.

Suivre la mode est une chose, ressembler à une superstar en est une autre. La plupart des personnalités connues ont peut-être des millions à investir sur le paraître (maquillage, chirurgie, vêtement, etc) et elles ont presque tous de gros problèmes. Les croyez-vous heureuses?

Avril Laving

Kate Hudson

Pour plus de photos visiter notre source : www.StarSansMaquillage.fr

L'AUSTRALIE
LA DÉCOUVERTE D'UNE VIE

Écrit par Cindy Maltais

J'avais envie de partir, de m'enfuir seule, loin, très loin, qu'importe le lieu.

Je voulais me retrouver seule avec moi-même, redécouvrir qui j'étais, moi, Cindy Maltais, car c'est dur aujourd'hui dans la société dans laquelle on vit de savoir qui l'on est vraiment, de savoir ce que l'on veut ou tout simplement parce qu'il est difficile de s'en tenir à nos principes et valeurs. Souvent on est précipité par les évènements et on devient vite ancré dans le système qui nous dit «C'est comme ça que ça marche, voilà la voie à suivre ». Eh bien non, je vous dirais que la voie à suivre c'est celle de son cœur, de son intérieur. Il suffit de s'arrêter, de s'écouter, de penser à soi.

C'est pourquoi j'ai décidé de partir précipitamment, comme ça, à l'aventure, à la découverte de moi-même, des gens et du monde qui m'entoure. J'ai choisi l'Australie car c'est un pays vaste et très contraste comparé au nôtre, mais aussi très similaire côté mode de vie, culture et nature.

Je suis donc arrivée là-bas, pas renseignée plus qu'il ne le faut. Comme un cheveu sur la soupe si on veut. J'ai dû apprendre à me débrouiller et à m'intégrer au monde du voyage, à m'ouvrir aux nouvelles cultures, à la vie nomade. Pendant plus d'un an, j'ai voyagé seule avec ma voiture, m'arrêtant ici et là pour travailler, partageant des bouts de chemin avec d'autres voyageurs d'ailleurs. J'ai vécu plein d'expériences extraordinaires avec les gens de la place. J'ai appris à connaître les Australiens, des gens merveilleux, accueillants, ouverts et j'ai visité leurs terres de toute beauté. Je vivais surtout dans la nature, faisant du camping un peu partout en rencontrant des personnes pleines de vécu, pleines de choses à raconter.

Bref, je suis partie dans le but d'apprendre à me connaître et à me débrouiller, ainsi que pour m'ouvrir sur le monde et j'en ai retiré beaucoup plus que ce que je l'avais cru. Cela m'a changée. Je reste toujours la même, mais j'en suis sortie grandi, plus ouverte, plus confiante. J'ai appris à vivre le moment présent, à faire confiance à la vie, aux gens. Je me suis reconnectée avec la nature, avec la terre, essence de toute vie et surtout, je me suis réconciliée avec moi-même. Cela m'a fait réaliser combien ma famille, mon Lac et tout ce qui m'entoure, étaient importants pour moi, combien j'étais chanceuse. L'Australie fait et fera désormais toujours partie de moi et j'en remercie ce pays qui m'a tant apporté.

Bonjour, je m'appelle Sabrina Tremblay, j'ai 17 ans et je fréquente le Pavillon Wilbrod-Dufour. Je m'implique dans le journal car je trouve cela très intéressant. Voici mon premier article que j'ai écrit en collaboration avec Joëlle Harvey.

ACCIDENT MORTEL
SUR LES EAUX DU LAC-SAINT-JEAN

Vous avez sûrement entendu parler de cet accident de bateau, qui est survenu le 23 août dernier, sur les eaux du Lac-Saint-Jean. La plupart d'entre vous se demande ce qui s'est vraiment passé et comment ces jeunes vont-ils actuellement? C'est pourquoi j'ai demandé à Sabrina qui était à bord du bateau cette journée-là, de nous expliquer un peu tout ça.

Eh bien personnellement, je ne me souviens pas de grand-chose. Le cerveau est bien fait, quand il t'arrive un évènement aussi tragique, cela est souvent effacé de ta mémoire. Après avoir rencontré les enquêteurs, je peux vous expliquer un peu mieux ce qui est arrivé.

Nous étions deux bateaux de types *See-doo* avec quatre personnes dans chaque bateau. Alors que nous allions tous souper après une grosse journée de plein air, les deux chauffeurs s'amusaient à se faire des vagues. L'une d'elles étaient tellement grosse qu'elle a aveuglé l'un des chauffeurs. Une fois qu'il a pu apercevoir quelque chose, il était trop tard. Il était déjà en train de passer par-dessus le *See-doo* dans lequel je prenais place. Les trois gars qui prenaient place avec moi sur le bateau, étaient inconscients pendant que moi, je criais dans le fond du bateau, mais de cela je ne me souviens plus. Cela a causé la mort d'un d'entre eux et a mis les deux autres dans un état critique.

Six mois plus tard, ils s'en sont remis, mais ils resteront marqués à tout jamais par le drame. Pas dans leur mémoire, mais parce qu'il faut qu'ils réapprennent beaucoup de choses.

Et je tiens à dire que c'est Alexandre Turcotte qui s'est jeté sur moi pour me protéger, car il avait sûrement vu venir l'autre bateau. Tu m'as probablement sauvé la vie, cher ami! Mille mercis à toi…

Activités hivernales

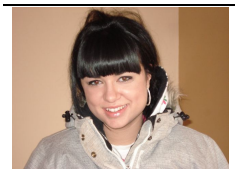
Écrit par Sabrina Tremblay et Joëlle Harvey

L'hiver, on se demande toujours quoi faire. Il fait froid, on doit s'habiller avec des gros manteaux. Aujourd'hui je vous donne des conseils et des idées pour passer au travers. Il existe tellement d'activités hivernales qu'on n'a pas le temps de toutes les faire. L'une des plus populaires est la pêche sur glace. A certains endroits, une foule de ca-banes se réunissent pour former un village miniature.

A ces endroits on peut retrouver plu-sieurs activités très divertissantes comme par exemple une patinoire, des courses de motoneige, de chiens de traîneau, des sculptures sur glace, de la raquette, du ski de fond, de la tire d'érable à déguster, en plus de la pêche sur glace.

Comment pêcher sur glace ? C'est avec une perceuse qu'on fait un trou de 15 à 20 centimètres de diamètre. Ensuite avec de la corde spécialement conçue pour les lignes de la pêche d'hiver, on installe plusieurs grands hameçons. Il ne reste plus qu'à mettre l'appât, puis tranquillement on descend la ligne sous l'eau. Avant de partir, il faut mettre de la neige pour recouvrir le trou. De cette façon, il ne gèlera pas. On peut aller vérifier s'il y a une prise environ deux fois par jour.

Un permis est nécessaire pour ce loisir. On peut en acheter un dans pratiquement tous les magasins de chasse et pêche à un prix assez raisonnable, ainsi que dans certains dépanneurs. Plusieurs villages de pêche sont présen-tement en action, tels que St-Georges à Alma, Hockey-Ville à Rober-val, ainsi qu'un site à La Baie et un tout nouveau à St-Félicien. L'hiver, on peut prendre toutes sortes d'espèces de poissons. De la loche, du brochet, de l'éperlan, du doré, de la perchaude, de la truite et du sébaste. Il y en a aussi beaucoup d'autres sortes, mais celles-ci sont les plus populaires. Alors, qu'attendez-vous pour aller à la pêche ?



TEST POUR LES FUMEURS

Écrit par Sabrina Tremblay et Joëlle Harvey

1. Tu roules en voiture, mais il y a de plus en plus de trafic, que fais-tu ?
   a) J'ouvre ma fenêtre et j'écoute de la musique.
   b) Ca m'énerve mais je reste calme.
   c) Je m'énerve, j'ai besoin d'une cigarette.

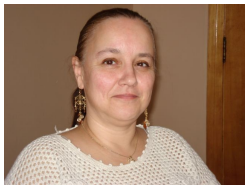
2. Tu as eu un gros souper avec la famille, certains sortent pour fumer, que fais-tu ?
   a) Je me lève pour débarrasser la table.
   b) Pour être poli (e), je m'abstiens et je fumerai plus tard.
   c) Je me précipite pour aller fumer avec les autres.

3. Je me chicane avec mon meilleur ami, j'ai besoin de décompresser.
   a) Je prends une marche dans la rue.
   b) Je fume une cigarette en marchant.
   c) Je fume deux cigarettes, puis je me sens mieux.

4. Je suis seul (e) à la maison, je n'ai plus de cigarette et personne ne fume.
   a) Je n'ai pas besoin de cigarette.
   b) Je vais en emprunter à un ami.
   c) Il m'en faut absolument.

Résultats

- Si tu as une majorité de A, tu es un fumeur (euse) occasionnel (le) ou tu ne fumes pas.
- Si tu as une majorité de B, tu es un fumeur (euse) régulier (e), mais si tu en manques, ce n'est pas très grave.
- Si tu as une majorité de C, tu es un fumeur (euse) compulsif (ive) il te faut toujours des cigarettes. Si tu en manques, tu ferais n'importe quoi pour une *puff*.



Bonjour, je me présente Martine Gagné, j'ai joint l'équipe de Vélo-jeunesse l'an passé et il me fait plaisir de participer à la mise en page de ce journal qui saura je l'espère vous plaire. Je vous offre une page de jeux de ma fabrication ainsi que quelques petites histoires drôles et des pensées. Amusez-vous bien !

JEU 1

Trouve la phrase qui se cache dans le tableau en mettant les lettres de chaque colonne dans le bon ordre.

R	A	L	P	A	●	●	U	●	N	N	●	E	E	P	D
C	E	●	P	I	S	Q	●	I	A	E	T	P	I	R	E
R	E	●	U	A	S	L	N	I	●	T	S	E	S	N	E

JEU 2

MÉLI-MÉLO

La première lettre de chaque mot trouvé te donnera le nom d'un organisme créé pour les jeunes

GOYVAE __ _____
OLEEC __ _____
IILRSO __ _____
ROAGIENMS __ _____
UEEJN __ _____
EEEVL __ _____
VUINRSE __ _____
UOAUNEV __ _____
EENUJ __ _____
NETAS __ _____
IOASSN __ _____
PIRESO __ _____

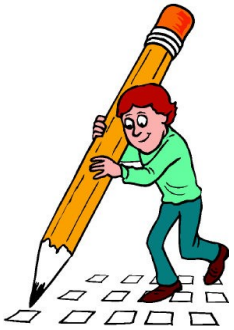
JEU 3

Je te mets au défi de terminer cette petite phrase en y ajoutant toutes les voyelles manquantes :

__ __ **D** __ __ **N** __ **D** __
L __ __ __ __ **N** **V** __ **L** __

Pour t'aider un peu je t'offre ces voyelles toutes mêlées :

A A E E É I
O O O U U U



Que fait un paresseux après le travail?
Il sort ses mains de ses poches.

Quel est le comble pour un agent de police ?
- Souffrir de troubles de la circulation...

Une nouvelle enseignante commence son cours en utilisant un peu de psychologie. Elle demande donc « Si quelqu'un parmi vous croit qu'il est stupide, qu'il se lève ». Après un instant, un petit garçon se lève. L'enseignante lui demande « Tu crois que tu es stupide Émile? » Le petit garçon lui répond « Non, mais je trouve ça bien triste de voir que vous êtes la seule debout... »

C'est ta pensée qui décide si tu veux rester enchaîné ou aller vers la délivrance.

Comment appelle-t-on un chat sur la cuisinière?
Un chat de rond (chaudron)

Seul toi-même peut t'empêcher d'être l'artisan de ton bonheur.

Bonjour, je m'appelle Vital Tremblay. Je suis le président de Tandem le Centre d'aide à la jeunesse et je trouve merveilleuse cette idée de journal. En plus de me donner la chance de m'exprimer, c'est un beau défi à relever et un excellent exercice de travail d'équipe. Voici mon premier article. Bonne lecture.

LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

Voilà près de 6 ans que je pratique officiellement la simplicité volontaire (SV). Comment tout ça a-t-il commencé? En février 2002, l'entreprise pour laquelle je travaillais depuis 5 ans, m'annonce que je fais partie de ceux qui devront quitter leur emploi suite à une stratégie de réduction du personnel. D'une dizaine d'employés travaillant en informatique, il n'en est resté que deux.

A mon départ, je ne m'attendais pas à ce que ce soit si difficile de se retrouver un nouvel emploi. Les jours passaient et après avoir épuisé mon chômage, les choses se sont corsées un peu. Mon appartement qui me coûtait 400 par mois sans compter un étage et un sous-sol à chauffer devenait une charge que je n'étais plus capable d'assumer.

J'ai donc à ce moment-là, réalisé la différence entre l'accessoire et l'essentiel. L'essentiel étant de manger, j'ai vendu mon piano électrique que j'aimais tant et ensuite deux autres de mes claviers. J'ai liquidé quelques-uns de mes cd et cancellé mon abonnement au câble. Vous allez peut-être me trouver étrange mais j'ai aimé ça pour plusieurs raisons. D'abord, moi qui avais un côté écologique assez fort, j'ai réalisé que l'application des 3R (réduire, réutiliser, recycler) devient bien plus facile voire indispensable dans la situation de pauvreté que je vivais. Quand on n'a pas d'argent, il ne fait aucun doute qu'on réduit ses achats. On doit se tourner vers les friperies, ce qui va dans le sens de la réutilisation. Quand on n'a pas d'argent, il devient tout à fait pertinent de réutiliser. C'est à ce moment là que j'ai décidé de sortir mes vieux cahiers d'école sur lesquels il restait des pages blanches non écrites. Je me disais : « Wow! Ça c'est écologique ».

Et finalement, j'ai donné le gros coup lors du déménagement. Comme, je ne pouvais pas tout emporter avec moi, j'ai vendu quelques meubles. Je n'ai gardé que mon lit et ma table de cuisine qui sont actuellement entreposés et j'ai donné mon ensemble de salon à la récupération St-Joseph. (J'étais à Chicoutimi, à cette époque). Il devenait de plus en plus évident que ma vie allait changer du tout au tout. Habitué à vivre dans un grand espace avec beaucoup de biens, je vis maintenant en chambre avec un ensemble de biens assez limité. Le genre de vie vers lequel ça m'a amené, me permet d'être plus en contact avec les gens, d'avoir du temps pour réfléchir et pour faire les choses que j'aime.

(Suite page suivante)

Plutôt que de m'acheter des livres, je les emprunte à la bibliothèque, ce qui est en soit plus écologique. Et finalement, je me suis impliqué dans différents organismes communautaires tels que Tandem, la CDC et le comité des usagés du CSSS, Foi et lumière. Je deviens un citoyen impliqué et cette implication n'a pas de fin. J'ai plusieurs projets qui sont en cours de réalisation. Je ne trouve plus de temps pour écouter la TV ou aller au cinéma. Je suis trop occupé. J'ai écrit quelques articles sur www.wikipedia.org une encyclopédie en ligne où tout le monde peut contribuer. Pas très payant diront certains, mais ça me permet de redonner ce que je reçois gratuitement.

Et malgré l'espace restreint dans lequel j'habite, on m'a permis d'utiliser le sous-sol pour y déployer mon studio d'enregistrement. J'y ai enregistré 3 albums depuis 2007 et je travaille sur de nouveaux enregistrements pour un organisme des Laurentides. Le premier album que j'ai enregistré, je l'ai fait avec quelqu'un qui est sur l'aide sociale. Il s'agissait de ses compositions et je lui ai permis tout à fait gratuitement de réaliser son rêve. Il est certain qu'avec les moyens dont il disposait, il n'aurait jamais pu faire ces enregistrements. Ça lui a donc permis de sortir de son carcan de décrocheur et de réaliser le potentiel qu'il porte en lui. C'est ce qui me fait dire que c'est quand on partage ce qu'on a qu'on est plus riche. D'où le principe de la simplicité volontaire.

Pour faire un résumé, la simplicité volontaire ouvre une voie pour sortir de la surconsommation, être écologique, réduire la pauvreté et devenir un citoyen engagé dans la communauté. On a du temps pour réfléchir et faire des choix éclairés et se donner une qualité de vie autant sur le plan personnel que sur le plan collectif ou communautaire.

Ressources sur la simplicité volontaire

http://fr.ekopedia.org/
Ce site est un wiki qui fonctionne sur le principe que Wikipédia et qui aborde des sujets tel que l'écologie, les énergies douces et la simplicité volontaire.

On peut également consulter le réseau québécois pour la simplicité volontaire :
http://www.simplicitevolontaire.org/

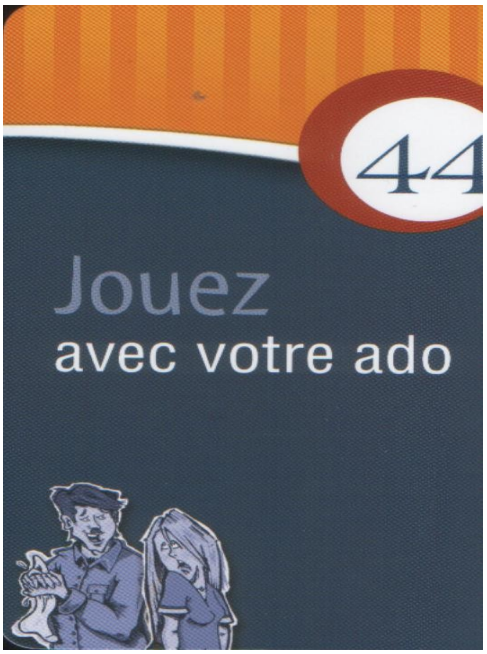
Ainsi que le Groupe de simplicité volontaire de Québec :
http://www.gsvq.org/

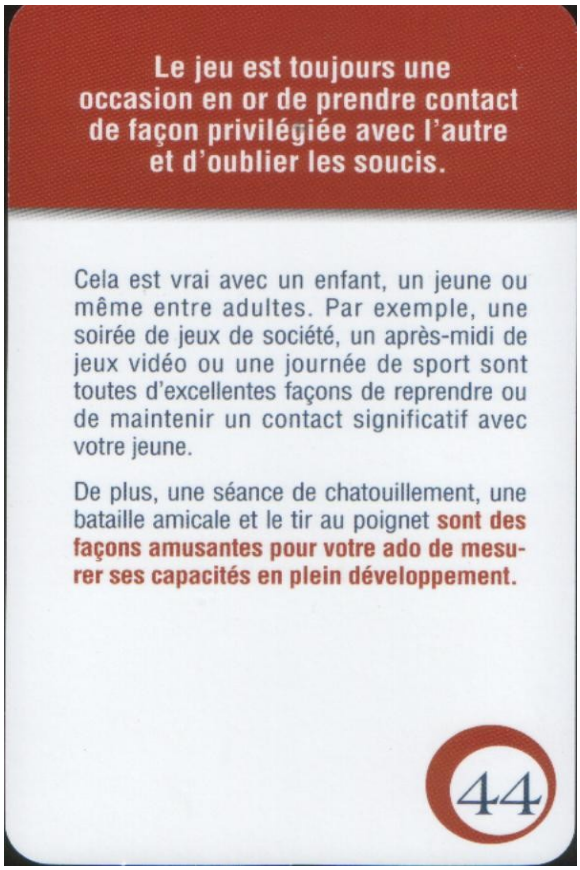
Serge Mongeau est un auteur québécois qui a écrit plusieurs livres sur le sujet.

DÉFIS PARENTS

52 cartes pour développer vos aptitudes parentales

Je vous offre aujourd'hui de jouer à Défis parents (Référence : Renée Parent, M. Ps.) , un jeu de cartes amusant. J'ai choisi une carte au hasard pour vous et je vous livre ici ce qu'il y a d'inscrit sur cette carte.




Le jeu est toujours une occasion en or de prendre contact de façon privilégiée avec l'autre et d'oublier les soucis.
Cela est vrai avec un enfant, un jeune ou même entre adultes. Par exemple, une soirée de jeux de société, un après-midi de jeux vidéo ou une journée de sport sont toutes d'excellentes façons de reprendre ou de maintenir un contact significatif avec votre jeune.
De plus, une séance de chatouillement, une bataille amicale et le tir au poignet sont des façons amusantes pour votre ado de mesurer ses capacités en plein développement.
44

SOLUTION DES JEUX

Jeu 1
Celui qui n'espère pas n'atteindra pas l'inespéré.

Jeu 2
Vélo-jeunesse (voyage, école, loisir, organisme, jeune, élève, univers, nouveau, enjeu, santé, saison, espoir)

Jeu 3
AIDE UN ADO
LOUE UN VÉLO

Si vous avez des suggestions d'articles ou des sujets à nous proposer, envoyez-les à notre adresse de courriel.

Vélo-jeunesse
1691, avenue du Pont Nord
Alma (Québec)
418-662-9785 ou cell. 418-487-0335
www.velo-jeunesse.com

TANDEM, Centre communautaire d'aide à la Jeunesse
275, boul. Dequen Nord
Alma (Québec) G8B 5N8
Courriel : tandem@qc.aira.com
Téléphone/télécopieur : (418) 480-1663